

Evite que los alimentos lo enfermen: Opciones de alimentos

Consejos de seguridad de los alimentos para las personas más propensas a padecer enfermedades causadas por los alimentos

Alimentos	Elija	No coma ni beba
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos pasteurizados • Frutas y verduras frescas sin magullones, cortes o moho • Frutas y verduras congeladas (salvo las bayas) • Bayas cocidas, pasteurizadas o enlatadas • Brotos de verduras o de soja, cocidos • Frutas y verduras cocidas o enlatadas • Frutas y verduras bien lavadas • Use un cepillo para verduras para superficies rugosas o ásperas como la cáscara del melón • Frutas y verduras lavadas justo antes de consumirlas (para reducir el riesgo de moho) • Verduras de hojas verdes pre lavadas y embolsadas que estén bien refrigeradas, no hayan vencido y no tengan mal olor ni hojas marchitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos sin pasteurizar • Frutas precortadas, dañadas o sueltas (como uvas separadas del racimo) • Todas las bayas crudas y congeladas (son difíciles de limpiar y se cubren de moho rápidamente) • Todos los brotes crudos de verduras o de soja <p>Al comer fuera de casa, evite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bufés de ensaladas • Ensaladas ya preparadas de fruta, papa, huevo o pastas hechas con frutas o verduras crudas • Salsas (salvo las pasteurizadas) • Frutas o verduras crudas (ya que no hay garantía de que se hayan manipulado de forma segura) • Papas asadas en papel de aluminio; a menos que se sirvan bien calientes apenas estén cocidas. • Las papas asadas en papel de aluminio que no se vayan a comer de inmediato, se deben guardar en el refrigerador sin el papel de aluminio.

Alimentos	Elija	No coma ni beba
<p>Nueces - Frutos secos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequillas de frutos secos comercialmente envasadas (maní, almendra, castaña de cajú – semilla de marañón, anacardo, soja) • Frutos secos tostados comercialmente envasados • Almendras (ahora todas las clases vienen pasteurizadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequillas de frutos secos recién molidos • Frutos secos con cáscara (porque pueden tener moho) • Frutos secos sin tostar vendidos a granel en recipientes abiertos
<p>Carnes, pescados, aves, soja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu pasteurizado o hervido • Carnes cocidas hasta alcanzar estas temperaturas: (Introduzca el termómetro en la parte más gruesa). <ul style="list-style-type: none"> • Aves 165 °F • Carne molida (como en hamburguesas) 160 °F • Bistecs y carnes asadas 145 °F • Platos con huevo 160 °F • Pescados y mariscos 145 °F (carne firme y opaca que se desmenuza fácil) • Embutidos calentados hasta alcanzar 165 °F • Carne bien cocida, preparada al momento y servida caliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu crudo (salvo el pasteurizado) • Miso, tempeh y otros, productos de soja fermentada • Carnes o pescados crudos o poco cocidos, entre ellos: salmón ahumado, sushi, ostras crudas, atún “Ahi”, sashimi (pescado crudo) <p>Al comer fuera de casa, evite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes preparadas de las siguientes maneras: “Vuelta y vuelta” “Selladas” “Curadas” • Embutidos (salvo los calentados hasta alcanzar 165 °F) • Alimentos que se mantienen bajo lámparas de calor
<p>Leche, queso, yogur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche pasteurizada • Queso hecho con leche pasteurizada • Yogur hecho con leche pasteurizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche cruda o yogur hecho con leche cruda • Quesos hecho con leche cruda • Quesos con hierbas u otros ingredientes adicionales (eneldo, pimientos) • Quesos con moho (como el queso azul) • Quesos sin pasteurizar (Busque quesos pasteurizados como feta y brie).

Alimentos	Elija	No coma ni beba
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos bien cocidos (duros, revueltos) • Huevos pasteurizados con cáscara (vendidos en cartones junto a los huevos comunes; pueden usarse con seguridad para preparar huevos sin cocimiento completo) • Productos de huevos líquidos pasteurizado (como huevos con bajo colesterol, claras de huevo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos fritos con yema blanda, , escalfados, pasados por agua o fritos de un solo lado (a menos que se usen huevos pasteurizados con cáscara) • Huevos crudos o productos hechos con huevos crudos como aderezos para ensaladas, batidos de proteínas y masa cruda. En su lugar, use productos pasteurizados derivados del huevo para estos alimentos.

Esta información fue preparada específicamente para las personas que participan en investigaciones clínicas en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y es posible que no sea pertinente para otros pacientes. Si tiene alguna pregunta sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

Los productos y recursos mencionados son sólo ejemplos y no implican una recomendación por parte de los NIH. El hecho de que un determinado producto o recurso no se mencione no significa que sea insatisfactorio.

**Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892**

Si tiene alguna pregunta sobre el Centro Clínico visite:

<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

9/2013 (traducido 4/2014)

